

El IMDEA Alimentación participa con la Universidad Autónoma y la de Harvard en el análisis a más de 11.000 españoles

La Comunidad de Madrid colabora en un estudio que detecta beneficios en la dieta con alimentos de origen vegetal

- Los investigadores han demostrado la importancia de ingerir productos como los cereales integrales o verduras y una menor proporción de bebidas azucaradas o bollería
- El trabajo utiliza índices novedosos que miden de manera gradual el consumo de estos comestibles

25 de diciembre de 2022.- La Comunidad de Madrid ha colaborado con la Universidad Autónoma de Madrid y la norteamericana de Harvard en el estudio ENRICA -de nutrición y riesgo cardiovascular- cuyos resultados destacan la calidad de la comida de origen vegetal como una característica crucial en la reducción del riesgo de fallecimiento hasta 10 años.

Los investigadores del Instituto Madrileño de Estudios Avanzados IMDEA Alimentación han demostrado, tras evaluar a 11.000 españoles mayores de edad durante aproximadamente 10 años, que una dieta con una alta proporción de estos productos de alta calidad nutricional -cereales integrales, frutas, verduras, frutos secos o legumbres- y con una menor ingesta de bebidas azucaradas o bollería y alimentos origen animal se asocia con un riesgo de mortalidad un 14% menor y hasta 37% de que sea por una causa cardiovascular.

Este trabajo, encabezado por la epidemióloga Mercedes Sotos-Prieto, ha sido pionero en el método de análisis ya que han utilizado dos índices novedosos que miden de manera gradual la utilización de estos comestibles y el consumo de la calidad de origen vegetal. Además, favorece la sostenibilidad ya que ahonda en la alimentación de precisión.